

10.3

¿Estoy leyendo?

*“Zapatito blanco, zapatito azul.
Dime cuántas veces
te distraes tú”
Anónimo*

Te encargaron hacer el resumen de un libro. Lo estás leyendo, terminas la página, vas a pasar a la siguiente y de repente te das cuenta de que no sabes qué leíste y tienes que regresar al inicio. ¿Te suena familiar? ¿Te pasa seguido? ¿Cuánto tiempo pierdes cuando estás distraído y cuánto te ahorrarías si pudieras estar más atento a lo que lees? En esta lección vamos a aplicar una técnica para leer con atención.

1. La técnica para utilizar la lectura como herramienta para entrenar la atención consiste en:

- Al comenzar a leer establece la determinación de poner atención al texto y cuando notes que te has distraído, reconócelo y regresa a la lectura.
 - Para hacer esto piensa:
“Mientras esté haciendo esta lectura voy a estar atento, no me voy a distraer. Y si me distraigo, rápidamente regresaré a la lectura”.
- a. Utiliza el siguiente extracto del libro *“Como agua para chocolate”* de Laura Esquivel para practicar la técnica de lectura atenta. Cada vez que notes que te has distraído, date cuenta, haz una marca en la columna derecha y regresa tu atención a lo que lees.





Como agua para chocolate

Tortas de Navidad I. Enero

INGREDIENTES:

- 1 lata de sardinas
- 1/2 chorizo
- 1 cebolla
- orégano
- 1 lata de chiles serranos
- 10 teleras

Manera de hacerse:

La cebolla tiene que estar finamente picada. Les sugiero ponerse un pequeño trozo de cebolla en la mollera con el fin de evitar el molesto lagrimeo que se produce cuando uno la está cortando. Lo malo de llorar cuando uno pica cebolla no es el simple hecho de llorar, sino que a veces uno empieza, como quien dice, se pica, y ya no puede parar. No sé si a ustedes les ha pasado pero a mí la mera verdad sí. Infinidad de veces. Mamá decía que era porque yo soy igual de sensible a la cebolla que Tita, mi tía abuela.

Dicen que Tita era tan sensible que desde que estaba en el vientre de mi bisabuela lloraba y lloraba cuando ésta picaba cebolla; su llanto era tan fuerte que Nacha, la cocinera de la casa, que era medio sorda, lo escuchaba sin esforzarse. Un día los sollozos fueron tan fuertes que provocaron que el parto se adelantara. Y sin que mi bisabuela pudiera decir ni pío, Tita arribó a este mundo prematuramente, sobre la mesa de la cocina, entre los olores de una sopa de fideos que estaba cocinando, los del tomillo, el laurel, el cilantro, el de la leche hervida, el de los ajos y, por supuesto, el de la cebolla. Como se imaginarán, la consabida nalgada no fue necesaria, pues Tita nació llorando de antemano, tal vez porque ella sabía que su oráculo determinaba que en esta vida le estaba negado el matrimonio. Contaba Nacha que Tita fue literalmente empujada a este mundo por un torrente impresionante de lágrimas que se desbordaron sobre la mesa y el piso de la cocina.

En la tarde, ya cuando el susto había pasado y el agua, gracias al efecto de los rayos del sol, se había evaporado, Nacha barrió el residuo de las lágrimas que había quedado sobre la loseta roja que cubría el piso: Con esta sal rellenó un costal de cinco kilos que utilizaron para cocinar bastante tiempo. Este inusitado nacimiento determinó el hecho de que Tita sintiera un inmenso amor por la cocina y que la mayor parte de su vida la pasara en ella, prácticamente desde que nació, pues cuando contaba con dos días de edad, su padre, o sea mi bisabuelo, murió de un infarto. A Mamá Elena, de la impresión, se le fue la leche. Como en esos tiempos no había leche en polvo ni nada que se le pareciera, y no pudieron conseguir nodriza por ningún lado, se vieron en un verdadero lío para calmar el hambre de la niña. Nacha, que se las sabía de todas todas respecto a la cocina –y muchas otras cosas que ahora no vienen al caso– se ofreció a hacerse cargo de la alimentación de Tita.

Haz una marca en esta columna cada vez que notes que te distraes.



2. Habla y escucha atenta en parejas.

Tomen turnos para compartir, por un minuto y medio, las respuestas a algunas de las siguientes preguntas:

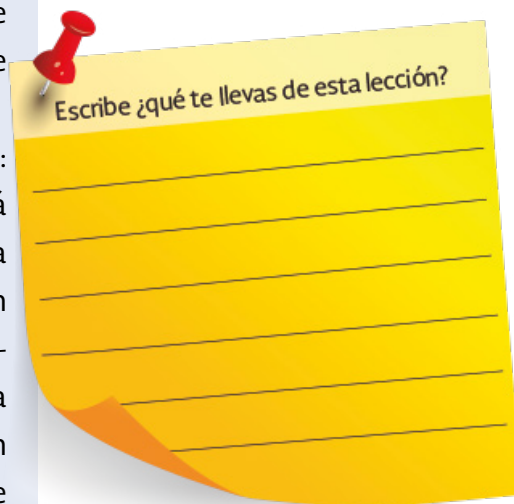
- a. ¿Cuántas veces pudiste notar que te distrajiste durante la lectura?
- b. ¿Qué consecuencias tiene el estar distraído y no darte cuenta mientras estás estudiando, leyendo, haciendo la tarea o un examen?
- c. ¿Qué ventajas tendría el poder leer sin distraerte?

Resumen:

Decimos que estamos distraídos cuando nos proponemos atender algo pero la mente se mueve u olvida de aquello que quería atender. Por ejemplo, nos proponemos leer algo y sin siquiera darnos cuenta, la mente está perdida en otras historias o pensamientos.

El problema de esta situación es que cuando estamos distraídos, no nos damos cuenta de que lo estamos, el tiempo se nos va y no logramos hacer lo que nos proponíamos o nos tardamos el doble en conseguirlo. Además, el estar distraído afecta la capacidad de comprender lo que se lee.¹

La habilidad que ejercitaste en esta lección es la de metaatención: la capacidad para darte cuenta qué estás pensando y cómo está tu atención, por ejemplo, atento a lo que haces o distraído. La metaatención directamente ayuda a identificar que la atención se ha distraído y hace posible regresar a la tarea predeterminada. Cada vez que regresas estás ejercitando el “músculo” de la atención. Esta capacidad fortalecida te permite concentrarte en la actividad que te propones, comprender lo que lees y tardarte menos tiempo en realizar tareas y estudiar.²



1. J. Schooler, E. Reichle, D.V. Halpern (2004) Zoning, Out while Reading: Evidence for Dissociations between Experience and Metacognition, en D. Levin *Thinking and Seeing: Visual Metacognition in Adults and Children*, The MIT Press, Cambridge.

2. L. Chernicoff, E. Rodríguez (2016), *Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*. Módulo 1. Panorama general, cultivar calma y discernimiento. AtentaMente Consultores A.C

GLOSARIO

Metaatención.

Es la habilidad de permanecer “consciente o en control de lo que uno piensa y entiende”³ o, dicho de otra manera, es la capacidad que tiene toda persona de darse cuenta de que se está dando cuenta. La metaatención es indispensable para llevar a cabo los procesos introspectivos de autoconocimiento y autorregulación, pues frente a la ausencia de esta “metaconciencia, nos ‘fusionamos’ empíricamente con lo que experimentamos. Podremos estar conscientes de los objetos que estamos atendiendo y, no obstante, desconocer los procesos de pensamiento, de las emociones y de la percepción”⁴ que los acompañan.

Para tu vida diaria

Entrena tu atención mientras lees: haz lecturas cortas pero muy atentas. Antes de comenzar a leer, determínate a mantener tu atención, a notar cuando te has distraído y a regresar tu atención a la lectura.

¿Quieres saber más?

Hay varios consejos que te pueden ayudar a mejorar la comprensión de lo que lees. Puedes buscar en tu navegador “[Cómo tener una lectura comprensiva](#)” o [da clic aquí](#).

3. J. Nagaoka, C.A. Farrington y S.B. Eldrich (2014), *A Framework for Developing Young Adult Success in the 21st Century. White Paper: Defining Young Adult Success*, Chicago, University of Chicago Consortium on Chicago School Research, p. 24.
4. C. Dahl, A. Lutz y R. Davidson (2015), *Reconstructing and Deconstructing the Self: Cognitive Mechanisms in Meditation Practice*, *Trends in Cognitive Science*, septiembre, vol. 19, núm. 9, p. 516.